

「離乳食の基本と調理」の動画を作成

乳児の健やかな成長と、保護者の子育てに対する不安や疑問の解消につなげるため、離乳食の動画を作成しました。楽しい離乳食づくりに役立ててください。



▶問い合わせ
☎子育て相談課 ☎(38)1356



発達支援講演会

「子どものかわりの力を育むために」
～家庭・地域でできること～

- ▶とき 来年2月3日(土) 午後2時～4時
- ▶ところ GUNEI三島ホール
- ▶定員(先着) 400人
- ▶申込方法 ホームページまたは電話
- ▶申込期間 12月5日(火) 午前9時～
来年1月19日(金) 午後5時
- ▶問い合わせ
☎子育て相談課 ☎(46)5538



家庭生活支援員養成研修 受講生募集



ひとり親家庭の子育てを支援する家庭生活支援員の養成研修の受講生を募集中です。一緒に子育てのサポートをしませんか。

- ▶とき 来年1月20日、27日、2月3日、17日
※全て土曜。その他、申込者居住地区の保育施設での平日3時間の見学実習あり。
- ▶ところ とちぎ男女共同参画センター(パーティ)、居住地の保育施設
- ▶定員 30人 ▶申込期限 12月8日(金)
- ▶申し込み・問い合わせ
県ひとり親家庭福祉連合会
☎028(665)7801



健康 だより Health Information

AEDの設置場所を確認しましょう！



市の施設(市役所・各支所、公民館、小学校、保育園など)ではAEDを設置しています。設置状況は「財団全国AEDマップ」(日本救急医療財団のホームページ)で確認することができます。もしものときに備えて、普段からAED設置場所の確認をしておきましょう。

※携帯アプリ「AEDQQMAP」でもAED設置情報を確認することができます。

※AEDを設置している人で設置情報の公開に協力できる場合は、「財団全国AEDマップ」へ設置情報の登録・更新をお願いします。

▶問い合わせ 健康増進課 ☎(62)7197



お酒の適量を知って 上手にアルコールと付き合おう



お酒の飲み過ぎは、肝機能の低下、胃炎、高血圧症、脳血管疾患、生活習慣病の助長、脳や精神の障害など多くの病気の原因になります。

○適度な飲酒の量を知りましょう(1日の目安)

- ・日本酒1合(180ミリリットル)
 - ・ビール中瓶1本(500ミリリットル)
 - ・缶チューハイ(7度なら350ミリリットル)
- ※女性や高齢者は適量よりさらに少なくしましょう。

○週2日は「休肝日」を作りましょう

- 自分のペースでゆっくりと飲みましょう
- ほかの人に無理強いはいないようにしましょう
- 未成年者と妊娠・授乳中の飲酒をなくしましょう

▶問い合わせ 健康増進課 ☎(63)1100



クリーンセンター大規模修繕工事のお知らせ

市のごみ焼却施設である那須塩原クリーンセンターの長寿命化のため、大規模な修繕工事を行います。

この修繕工事では設備の停止を伴いますが、ごみの持ち込みは引き続き利用できます。詳細は市ホームページを確認してください。

▶工事期間 来年2月～8月、令和7年1月～8月



ごみの減量、計画的なごみ出し

工事期間中はごみの焼却が十分にできないため、ごみの量が増え続けると受け入れに影響が出る可能性があります。焼却が間に合わないごみは費用をかけて他自治体などに処理を依頼する必要があります。可能な限りごみの減量に協力をお願いします。

不用品の処分を予定している場合は、工事期間前の処分を検討してください。

処分予定のもので再利用ができそうなものは、再利用サービスなども利用しましょう。

再利用サービスを上手に使おう！



一度に複数のリユースショップの買取価格を比較し売却ができるサービス



誰でも不用品を簡単に投稿できて、地元で譲り先が見つかるサービス



生ごみ処理機・処理容器補助金

市民を対象に、生ごみ処理容器または機械式生ごみ処理機の購入費の一部を補助しています。

家庭の生ごみを「たい肥化または減量化」しませんか。

▶補助額 購入額の半額の100円未満を切り捨てた額(限度額：容器 6,000円、機械式 40,000円)

※詳細は市ホームページを確認してください。また、購入前に必ず問い合わせてください。



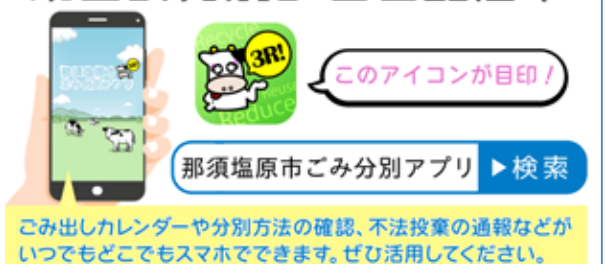
分別しないと火災の原因に！

発火性危険ごみ、小型家電、電池は発火の危険があります。「ごみ出しカレンダー」や「市ごみ分別アプリ」を確認して、適切に分別してください。

ごみの種類	ごみの例
発火性危険ごみ	スプレー缶、オイル缶、ガスボンベ
小型家電(電気や電池で動くもの)	電動歯ブラシ、ヘアアイロン、電子たばこ
電池	各種電池、モバイルバッテリー

※ごみとして出したバッグの中にモバイルバッテリーなどが混入し発火した事例があります。注意してください。

市ごみ分別アプリ」配信中



ごみの最新情報はこちらから▶

ごみの分け方や再利用サービスを紹介しています。

